



# 烤南瓜

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	20 分钟
烘烤的时间	20 分钟
时间：烘烤时间取决于机器	
份	4
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

南瓜色拉配梨和羊奶酪

## 南瓜

1 kg 南瓜 (如北海道小南瓜或奶油南瓜)

2 梨, 去皮

1 紫皮洋葱, 去皮

1 茶匙 摩洛哥综合香料

2 汤匙 橄榄油

1 茶匙 食盐

少许 胡椒

80 克 核桃仁, 切粗粒

40 克 南瓜籽

## 油醋汁

4 汤匙 菜籽油

2 汤匙 南瓜籽油

4 汤匙 苹果醋

½ 茶匙 液态蜂蜜

1 蒜瓣, 捣碎

1 撮 肉桂

少许 食盐

少许 胡椒





## 摆盘

---

100 克 菲达奶酪, 弄碎  
一些 红菊苣叶, 撕成大片

## 南瓜

---

使用热风蒸汽模式将烤箱内腔预热至230°C。  
准备好南瓜、梨和洋葱，并切成2厘米厚的片。加入摩洛哥综合香料和橄榄油，用盐和胡椒粉调味。  
将所有食材铺在垫了烤箱纸的烤盘上，置于烤箱中间层烘烤 15 分钟。  
烤完后将南瓜翻面，撒上核桃仁碎和南瓜籽。  
再烤5分钟。

## 油醋汁

---

将所有配料拌匀并调味。

## 摆盘

---

在碗中将烘烤的南瓜和油醋汁混合，略微冷却备用。  
装盘后用红菊苣叶装饰，并撒上菲达奶酪碎。

## 烹饪步骤

---

将发酵桶预加热 热风+清蒸 到 **230°C**  
预热完成。推入食物。  
在 热风+清蒸 期间为 **230 15 分钟°C**  
添加配料。继续烘烤。  
在 热风+清蒸 期间为 **230 5 分钟°C**

## 小费

---

北海道小南瓜和奶油南瓜的皮可食用。

## 配件

---

烤盘

